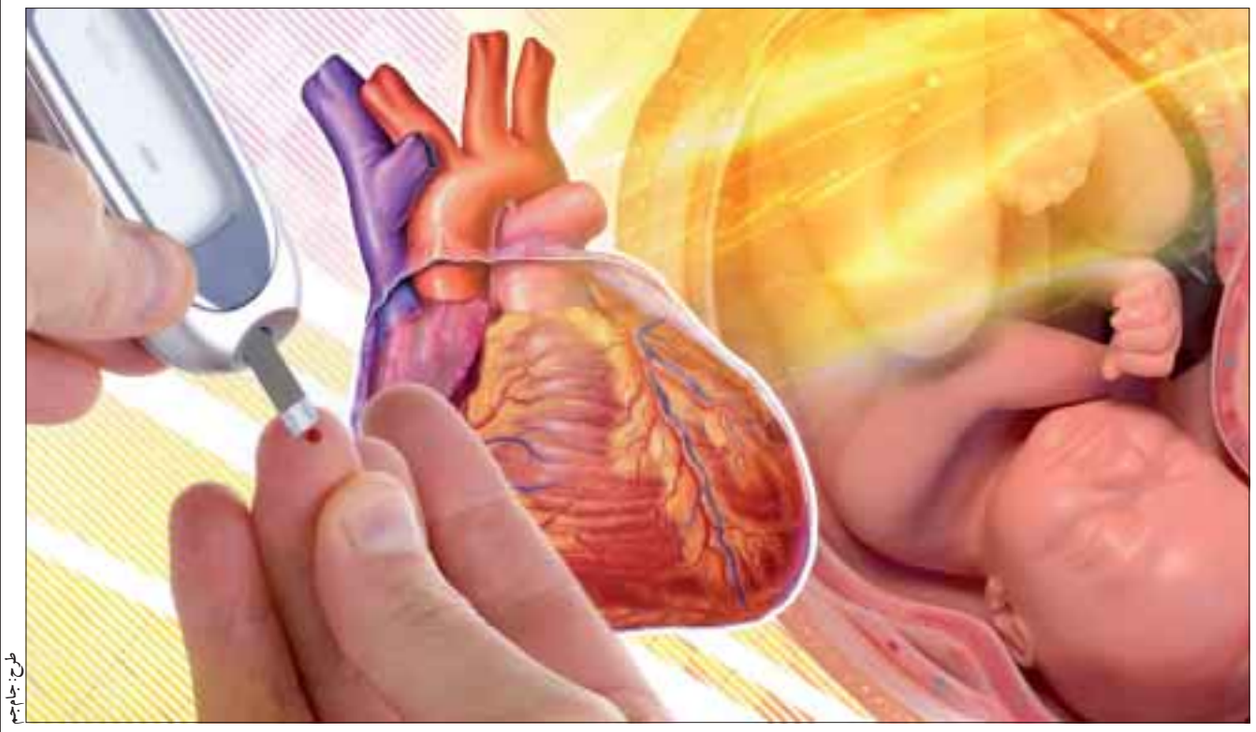
مراقبت‌های بارداری هنگام بیماری

داروهایی که برای مشکلات قلبی توصیه می‌شود، ممکن است برای جنین خطرناک باشد و باید با نظر پزشک مصرف شود

نیلوفر اسعدی‌بیگی / جام‌جم


طرح: جام‌جم

«دوران بارداری مهم است و مادر در این ماه‌ها باید بیشتر از قبل به فکر حفظ سلامتش باشد.» تقریبا تمام خانم‌هایی که قصد دارند بچه‌دار شوند یا باردار هستند، نسبت به این موضوع آگاه بوده و می‌دانند مراجعات منظم به پزشک متخصص زنان چقدر اهمیت دارد. اما در این میان، بیماری‌ها و شرایط خاصی نیز وجود دارد که می‌تواند بارداری را به خطر انداخته و سلامت مادر و جنین را تهدید کند. به همین دلیل، خانم‌هایی که تصمیم گرفته‌اند مادر شوند، باید با شناخت شرایط خطر و به کار گرفتن شیوه‌های مناسب، از بروز مشکل و عارضه پیشگیری کنند.

اما مهم‌ترین پرسش این است که چه زمانی مادر در معرض خطر قرار دارد و برای کاهش احتمال رویارویی با مشکل چه اقداماتی باید انجام داد؟ البته تقریبا تمام افراد می‌دانند بیماری‌هایی مانند مشکلات قلبی، ریوی، دیابت و... شرایط خاصی را ایجاد خواهد کرد و به همین دلیل به مراقبت‌های بیشتری نیاز دارد. اما بد نیست به این موضوع هم توجه داشته باشید که مسأله ساده‌ای مانند چاقی و اضافه وزن هم می‌تواند برای مادر و جنین دردسرساز شود.

دکتر آمنه‌سادات حقگو، جراح و متخصص بیماری‌های زنان، زایمان و نازایی در گفت‌وگو با «جام‌جم» در این‌باره توضیح می‌دهد: تعداد زیادی از خانم‌هایی که قصد بارداری دارند، درباره کاهش وزن قبل از بارداری سوال می‌کنند و می‌خواهند در مورد عوارض ناشی از چاقی در این دوران اطلاعاتی کسب کنند. بهترین توصیه آن است که خانم‌ها قبل از بارداری به وزن ایده‌آل متناسب با قدشان رسیده در دوران بارداری هم بیش از ۵ تا ۹ کیلوگرم اضافه وزن نداشته باشند.

■ بیماران قلبی و ریوی؛ بارداری پس از مشورت با پزشک

بیماران قلبی همیشه نگران دوران بارداری‌شان هستند و شاید به درستی ندانند بارداری برای آنها مجاز است یا نه. دکتر حقگو در این‌باره می‌گوید: تمام افرادی که سابقه بیماری‌های قلبی دارند، حتما باید قبل از بارداری با پزشک معالج خود مشورت کنند. در واقع بارداری برای بعضی از بیماران قلبی کم‌خطر یا بی‌خطر خواهد بود، در حالی که برای بعضی می‌تواند بسیار خطرناک و مهلک باشد. وی تاکید می‌کند: مشاوره با پزشک قبل و حین بارداری برای بیماران قلبی ضروری است. علاوه بر این، داروهایی که برای درمان مشکلات قلبی مصرف می‌شود نیز ممکن است برای جنین خطرناک بوده و به همین دلیل باید با نظر پزشک معالج نوع دارو، میزان و زمان استفاده از آن تعیین شود. گاهی ممکن است مشکلات قلبی بدون وجود سابقه بیماری در دوران بارداری نمایان شود. در چنین شرایطی چه کار باید کرد تا مادر و جنین سالم بمانند؟ دکتر حقگو در پاسخ می‌گوید: علائمی مانند تنگی نفس خفیف در دوران بارداری تا حدی طبیعی است، ولی چنانچه تنگی نفس پیشرونده بوده و با گذشت ماه‌های بارداری پیشرفت کند یا هنگام دراز کشیدن ایجاد شود، حتما باید مورد توجه قرار گیرد. سرفه‌های شبانه، سرفه خونی، درد قفسه سینه و غش هم ممکن است نشانه‌ای از بیماری‌های قلبی باشد که باید به آنها توجه شود.

دکتر حقگو درباره بارداری بیماران مبتلا به آسم می‌گوید: بارداری هیچ تاثیر قابل پیش‌بینی بر آسم ندارد؛ به طوری که در یک‌سوم موارد آسم در دوران بارداری بهتر می‌شود، در یک‌سوم موارد تغییری نداشته و برای یک‌سوم افراد هم ممکن است مشکل‌شان تشدید شود. بنابراین نمی‌توان در این مورد نظری قطعی داشت ولی معمولا احتمال تشدید بیماری برای کسانی که قبل از بارداری دچار آسم شدید هستند، بیشتر است و به ویژه اگر زایمان به روش سزارین انجام شود، پس از آن احتمال تشدید آسم بیشتر از زایمان طبیعی خواهد بود.

به گفته این پزشک متخصص، بیماران مبتلا به آسم در دوران بارداری باید با نظر پزشک از داروهای مخصوص استفاده کنند تا حملات آسم در این دوران رخ ندهد.

■ عفونت‌های ادراری را بموقع تشخیص دهید

عفونت‌های ادراری یکی از مشکلات شایعی است که در دوران بارداری خانم‌ها با آن روبه‌رو می‌شوند و در صورتی که درمان مناسب و به موقع صورت نگیرد، موجب درگیری مثانه و کلیه‌ها شده و حتی می‌تواند بیمار را دچار شوک عفونی کند که هم برای مادر و هم برای جنین خطرناک است.

دکتر حقگو با اشاره به این موضوع یادآور می‌شود: تشخیص و درمان زودرس عفونت‌های ادراری در دوران بارداری نکته مهمی است که خانم‌ها باید در نظر بگیرند. حتی در مواردی که علامت خاصی وجود ندارد نیز به کمک آزمایش ادرار می‌توان وجود عفونت را تشخیص داده و درمان مناسب را آغاز نمود.

به گفته وی، در صورتی که خانم باردار با نشانه‌هایی مانند درد پهلو، تب و لرز یا سوزش ادرار مواجه شد، حتما باید به پزشک مراجعه کند تا از درگیری کلیه‌ها پیشگیری شود.

■ قند خون‌تان را کنترل کنید

دیابت دوران بارداری یکی از مشکلاتی است که می‌تواند خانم‌های باردار را درگیر کند. آن‌طور که مطالعات نشان می‌دهد، ۵۰ درصد این افراد ممکن است در مدت ۲۰ سال پس از زایمان نیز دچار دیابت آشکار شوند و به همین دلیل حتما باید پس از بارداری و زایمان، آزمایش‌ها و بررسی‌های لازم را انجام دهند. به گفته دکتر حقگو، بیماران مبتلا به دیابت در دوران بارداری باید براساس نظر پزشک تحت درمان با استفاده از یک رژیم غذایی مناسب باشند و در صورت نیاز از انسولین نیز استفاده کنند. همچنین تا حد امکان باید میزان فعالیت‌های خود را افزایش دهند. وی می‌افزاید: قند خون بالا که کنترل نشده باشد، موجب بروز عوارض متعددی مانند سقط، زایمان زودرس و ناهنجاری‌های اندام خواهد شد که هم برای مادر و هم برای جنین خطرناک است و حتی می‌تواند سبب مرگ جنین شود.

■ علت اصلی سردرد را تشخیص دهید

دکتر حقگو با اشاره به این که قبل از بارداری باید علت اصلی سردرد مشخص شده و با توجه به نظر پزشک، اقدامات لازم برای آن انجام شود، می‌گوید: معمولا در ۵۰ تا ۷۰ درصد موارد، سردردهای میگرنی در دوران بارداری بهبود می‌یابد، ولی در صورت تشدید سردرد میگرنی حتما باید مراقب بیماری‌های دیگر بوده و اقدامات مناسب را انجام دهید. همچنین مصرف برخی داروهایی که برای سردردهای میگرنی استفاده می‌شود در دوران بارداری ممنوع است و به همین دلیل حتما باید با نظر پزشک داروها را انتخاب و مصرف کنید.

ضرورت مصرف ویتامین‌ها برای کودکان

کارشناس صنایع غذایی معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی یزد، ویتامین‌های A و B را از نیازهای اصلی کودک در حال رشد دانست و گفت: این ویتامین‌ها در بیشتر مواد غذایی مانند ماهی، گوشت قرمز، طیور، سبزیجات، غلات و لبنیات وجود دارد. علی اکبر کمالی در گفت‌وگو با ایسنا، با بیان این که نیاز هر کودک خردسال به پروتئین ۳۰ گرم در روز است، افزود: هر گرم پروتئین حدود ۲/۴ کیلوکالری انرژی تامین می‌کند که در ماهی، گوشت، تخم مرغ، شیر و فرآورده‌های آن (پروتئین حیوانی) و حبوبات مثل لوبیا و نخود فرنگی (پروتئین گیاهی) موجود است.

مصرف کلسیم و آهن نیز از مهم‌ترین مواد غذایی در رژیم غذایی و مناسب برای تشکیل استخوان‌ها و ساختار دندان‌ها است. از آنجا که دریافت ناکافی آهن موجب کم خونی می‌شود، خردسالان نیاز بیشتری به جذب آهن و کلسیم دارند که با شیر، ماهی، گوشت، جگر، تخم مرغ و سبزیجات سبز، غلات مثل گندم، سویا و نخود تامین می‌شود.

سوزش سردل را نادیده نگیرید

یک فوق تخصص گوارش و کبد گفت: سوزشی که با عنوان سوزش سردل شناخته می‌شود معمولا به دلیل رفلاکس رخ می‌دهد. بازگشت غذا از معده به مری در همه افراد دیده می‌شود ولی اگر بیش از حد معمول باشد موجب مشکل در معده و اسپاسم مری می‌شود و گاهی ممکن است این درد شدید با درد قلبی اشتباه گرفته شود.

دکتر پژمان علوی‌نژاد در گفت‌وگو با ایسنا، افزود: این وضع بیشتر پس از صرف غذا و در شرایط دراز کش رخ می‌دهد که یکی از راهکارها برای پیشگیری این است که بلافاصله پس از صرف غذا افراد از خوابیدن خودداری کنند. همچنین در یک وعده نباید غذای زیادی خورده شود چرا که ممکن است معده گشادشده و محل اتصال مری و معده که دریچه‌ای فیزیولوژیک است، نتواند مناسب کار کند و رفلاکس ایجاد شود. پوسیدگی دندان، بوی بد دهان، سرفه‌های مزمن، تنگی نفس و التهاب حلق از عوارض رفلاکس است.

ویزیت

تشخیص: زخم پای دیابتی

دکتر محمد کیاسالار / جام جم

ـ تازگی‌ها انگشت پایم زخم شده، دکتر! ببینید.
ـ تازگی‌ها؟! ولی این زخم که تازه نیست!
ـ پس لابد من تازه فهمیده‌ام. راستش پاهای من حس ندارد و گرما و سرما را هم خوب حس نمی‌کند.
ـ شما دیابت دارید؟
ـ بله، من قند دارم.
ـ بالای ۱۰ سال؟
ـ بله، تقریبا ۲۵ـ۲۰ سالی می‌شود که مرض قند دارم.
ـ پس احتمالا دیابت روی چشمتان هم اثر گذاشته که نتوانسته‌اید زخمتان را زودتر از اینها ببینید.
ـ بله، چشمم لیزر می‌شود. راستش این زخم را هم اولش خودم ندیدم، نوه‌ام نشانم داد.
ـ سیگاری هستید؟
ـ ۳۰ سالی می‌شود که سیگار می‌کشم ولی بتازگی خیلی کمتر از سابق؛ حداکثر روزی دو سه نخ.
ـ این دوسه نخ را هم باید کنار بگذارید وگرنه اوضاع پایتان وخیم‌تر می‌شود. کفش پایتان را نمی‌زند؟
ـ راستش این کفش آخری که گرفتم، کمی تنگ بود، ولی فروشنده گفت از آن جنس‌هایی است که زود جا باز می‌کند.
ـ این حرف اگر هم درست باشد، برای شما که دیابت دارید، درست نیست. شما اصلا نباید کفش تنگ بپوشید...

■ نسخه

«زخم پای دیابتی» یکی از شایع‌ترین مشکلات دیابتی‌هاست که اگر دیر به دادش برسید، پایتان را از شما می‌گیرد. همه دیابتی‌ها، مخصوصا آقایان دیابتی که بیش از ده سال دیابت دارند و قند بر چشم، کلیه یا قلبشان هم اثر گذاشته، در معرض این خطرند و برای پیشگیری از آن باید این توصیه‌ها را جدی بگیرند:

هر روز پاهایتان را وارسی کنید و هر گونه زخم، قرمزی، تاول، سوراخ و خراشیدگی را به پزشکتان اطلاع دهید. پاهایتان را با آب ولرم و صابون ملایم بشویید و خوب خشک کنید. قبل از ناخن گرفتن، انگشتان‌تان را در آب ولرم بگذارید تا ناخن‌ها نرم شود. ناخن را طوری نگیرید که گوشه بزند. مشکلاتی مثل پینه، میخچه یا فرورفتگی ناخن را به پزشکتان اطلاع دهید و دور درمان‌های خانگی خط بکشید. به جای پوشیدن هر گونه صندل، دمپایی لاانگشتی یا جلوباز باید کفشی بپوشید که کاملا اندازه باشد؛ نه تنگ، نه گشاد. داخل کفش را خوب وارسی کنید تا سفتی، پارگی یا زائده‌ای که پایتان را بزند، وجود نداشته باشد. هر چند ساعت هم باید کفشتان را درآورید تا نقاط تحت فشار پایتان هوا بخورد و گردش خون در آن دوباره برقرار شود. ترجیحا در اتاق هم پابرهنه راه نروید چون یک تکه نان خشک هم می‌تواند پا را زخم کند.

مسابقه موج سلامت

سوالات این مسابقه از سوی رادیو سلامت (موج اف‌ام، ردیف ۱۰۲) از شنبه تا چهارشنبه مطرح می‌شود و اسامی برندگان هر پنجشنبه در همین ستون اعلام خواهد شد. برای شرکت در مسابقه، شماره سوال و گزینه صحیح را به شماره پیامک رادیو سلامت ۳۰۰۰۰۱۰۳۹ ارسال کنید.

■ سوالات این هفته

برای پیشگیری از چاقی مصرف کدام گزینه مفید است؟
الف) میوه و سبزیجات ب) شیر و لبنیات پرچرب
واکسن هپاتیت B اولین بار چه زمانی تزریق می‌شود؟
الف) سه ماهگی ب) بدو تولد
کدام گزینه بر اثر افزایش فشار چشم ایجاد می‌شود؟
الف) آب سیاه ب) آب مروارید

هفت قلم

وحید کیانپور
کارشناس ارشد گیاهان و مواد اولیه دارویی
» v.kianpour@gmail.com

عوارض دکلره کردن مو

دکلره و بیرنگ کردن مو از مواردی است که امروزه در سالن‌های آرایش، مشتریان بسیاری پیدا کرده است. پودر دکلره مخلوطی از چند ماده شیمیایی است که برای روشن و بلوند کردن مو استفاده می‌شود. ترکیب عمده تشکیل‌دهنده این پودر، هیپوکلریت کلسیم است که به عنوان عامل سفید کننده عمل می‌کند.

جالب است بدانید که از این ماده برای تصفیه آب نیز استفاده می‌شود. هیپوکلریت با نفوذ در ساقه مو و شکستن پیوندهای شیمیایی تشکیل دهنده کروموفور (کروموفورها مولکول‌هایی است که مسئولیت ایجاد رنگ را به عهده دارد) و تبدیل آن به یک ترکیب شیمیایی دیگر، رنگ طبیعی را از بین می‌برد و رنگ پلاتینی روی مو ایجاد می‌کند که می‌توان انواع رنگ‌های دلخواه را روی آن ایجاد کرد.

استفاده مداوم از دکلره می‌تواند عوارض غیر قابل جبرانی برای مو به ارمغان بیاورد، بویژه کسانی که پوست حساسی دارند. این مواد به پوست سر آسیب جدی می‌رساند و در مواردی حتی می‌تواند ریزش مو و سفید شدن موها را به دنبال داشته باشد. این مواد روی ساقه مو اثرات مخربی می‌گذارد و باعث خشک شدن، تغییر شکل پروتئین‌های ساقه مو، شکنندگی، خشکی مو و موخوره می‌شود.

برای کاستن از عوارض دکلره کردن موها رعایت نکات زیر می‌تواند موثر واقع شود:

۱- برای تغییر رنگ مو به رنگ‌های تیره‌تر معمولا محدودیتی وجود ندارد، ولی اگر می‌خواهید رنگ موی خود را روشن‌تر کنید و برای این کار می‌خواهید از دکلره استفاده کنید، بهتر است سالانه ۱ تا ۲ بار بیشتر نباشد تا موی شما در این فاصله فرصت کافی برای رشد داشته باشد و رنگ‌های جدید آسیب بیشتری به مو وارد نکند، چرا که دفعات زیاد این کار مو را خشک و شکننده و مستعد آسیب جدی می‌کند.

۲- همیشه قبل از دکلره کردن مو برای جلوگیری از حساسیت و التهاب، ابتدا روی قسمتی از موها آزمایش کنید. حساسیت ممکن است در حد قرمزی و خارش پوست و یا حتی شدیدتر به صورت تورم پوست سر باشد.

۳- بعد از دکلره کردن از شامپوهای ملایم مانند شامپو بچه و نرم کننده استفاده کنید، زیرا باعث لطافت بیشتر موها و شانه کردن آسان آنها می‌شود و حتما بعد از استحمام سطح مو را با یک لایه از لوسیون‌ها و روغن‌های محافظ بپوشانید تا بتدریج مو بتواند به حالت اولیه برگردد. همچنین برای شکل دادن به این موها هرگز از باد گرم سشوار، اتوی مو و اسپری‌های حالت دهنده استفاده نکنید، چرا که در صورت استفاده، شکنندگی و خرد شدن مو را به همراه دارد.

بخوانید و ببینید

شبکه یک

جاب

روابط عمومی: ۲ـ۲۲۰۱۳۹۰۱

۷/۰۰ خبر
۷/۱۵ صبح بخیر ایران
۹/۰۰ خبر
۹/۲۵ حرف حساب
۱۰/۱۵ جستجوگران پارسه
۱۰/۴۵ تلنگر
۱۱/۰۰ آفتاب شرقی
اذانگاهی مجموعه‌ای است که هر روز در لحظات معنوی اذان ظهر از سیمای خانواده پخش می‌شود. ترجمه و تلاوت یک صفحه‌ای قرآن، احکام، حکایت‌ها، هدایت‌ها، اوقات شرعی استان‌ها، اذان، نماز جماعت، اذکار روزهای هفته، کارشناسی، دلنوشت، پلاتوهای مجریان، تواشیح، وله‌های کوتاه و... بخش‌های مختلف این برنامه است.
۱۲/۲۰ سیمای خانواده
۱۴/۰۰ اخبار نیمروزی
۱۴/۴۰ یک ایوان تماشا
۱۵/۱۵ مجموعه داستانی «میلیاردر» (تکرار)
۱۶/۱۰ راز حیات
۱۶/۳۰ سیمای آبادی
۱۶/۴۵ حباب
۱۸/۰۰ شبکه یک، شبکه هر ایرانی
۱۸/۱۵ شعله آبی
۱۹/۵۵ کارنامه فوتبال
۱۹/۰۰ خبر
۱۹/۴۰ شعله آبی
۲۱/۰۰ اخبار
۲۱/۵۰ سراج
۲۲/۱۵ مجموعه داستانی «میلیاردر»
۲۳/۱۵ پایش
۰۰/۵۵ مستند اسرار هستی
۱/۴۵ شاخه طوبی
۲/۳۰ سیاره ما

شبکه دو

یک تیکه زمین

روابط عمومی: ۸۸۷۷۱۱۰۱

۶/۱۵ کودک و نوجوان
۷/۰۰ روز از نو
۹/۰۰ خردسال و کودک
شادونه در سرزمین دونه‌ها، گل گندم، گروه نجات، اسب آبی، دوستان خوب، دوستان جنگل، سرودهای زندگی و دس‌دسی صداش میاد
۱۰/۴۵ خونه زندگی
اجرای این برنامه را امیر جوشقانی، علی شهریاری، زینب زارع، جلال سمیعی و رویا حسینی به عهده دارند.
۱۲/۳۰ دوراهی
۱۳/۰۰ مجموعه داستانی «یه تیکه زمین» (تکرار)
۱۳/۴۵ سخنرانی حجت‌الاسلام انصاریان
۱۴/۲۰ کودک و نوجوان
۱۵/۰۰ کودک و خردسال (عمو مهربون)
۱۶/۰۰ اخبار جوانه‌ها
۱۶/۱۵ عصر خانواده
ارتباط و تعامل صحیح همسران با یکدیگر و خانواده‌هایشان با حضور دکتر منصوبی‌فر (روان‌شناس) موضوع اصلی برنامه است.
۱۷/۳۰ علامت سوال
۱۸/۰۰ شیش تایپا
۱۸/۳۰ مستند رنگ‌های اقیانوس
۱۹/۱۵ پلی به گذشته
۱۹/۳۰ مسابقه نشان برتر
۲۰/۳۰ اخبار
۲۱/۰۰ مستند ایران ما
۲۱/۳۰ مجموعه داستانی «یه تیکه زمین»
۲۲/۳۰ اخبار
۲۳/۴۵ زنده‌باد زندگی
۲/۰۰ سریال «یک لحظه دیرتر»
۲/۴۰ نیمه پنهان
۳/۲۰ دفتر معرفت

شبکه سه

مرد نقره‌ای

روابط عمومی: ۲۲۱۶۸۳۹۵

۶/۳۰ ویتامین ۳
گزارش‌های مردمی و آموزش آشپزی در خیابان از بخش‌های جنبی این برنامه هستند.
۹/۰۰ سلامت باشید
۹/۵۰ برنامه ورزشی
پخش مسابقات شمشیر بازی
۱۱/۰۵ مجموعه داستانی (تکرار)
مرد نقره‌ای
۱۲/۱۰ زلال احکام
۱۲/۳۰ مسابقه اتاق فرمان
۱۳/۱۵ اخبار ورزشی
۱۳/۳۰ سمت خدا
۱۴/۰۰ پخش مستقیم مسابقات فینال باشگاه‌های جهان
۱۶/۲۰ مجموعه داستانی (تکرار)
زمانه
۱۷/۲۵ فیلم تلویزیونی «مرد نامرئی»
نوجوانی به نام یوسف که در میان خانواده و مدرسه و جامعه نادیده انگاشته می‌شود، بر اثر حادثه‌ای نامرئی می‌شود. یوسف نخست از این واقعه عجیب می‌هراسد، اما بتدریج از این خصوصیت منحصر به فرد خوشحال می‌شود. یوسف بزودی درمی یابد همه نعمات دنیا فقط هنگامی برای او ارزش خواهد داشت که دیده شوند و...
۱۸/۴۵ اخبار ورزشی
۱۹/۰۰ جهانشهری‌ها
۱۹/۴۵ مجموعه داستانی
مرد نقره‌ای
۲۰/۴۵ مجموعه داستانی زمانه
۲۲/۰۰ اخبار
۲۲/۲۵ سینما پشت پرده
۲۳/۳۰ برنامه ورزشی
پخش مستقیم فوتبال بارسلونا ـ اتلتیکو مادرید

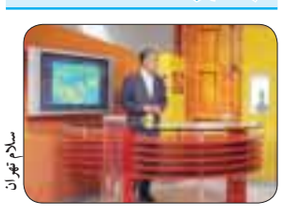
شبکه چهار

هزار و یک شب

روابط عمومی: ۲۶۲۱۵۶۰۰

۶/۳۰ پنگان (تکرار)
۶/۴۵ پنجره‌ای رو به خوشبختی (تکرار)
۷/۰۰ طلوع
۹/۰۵ بوم شناختی
۱۰/۰۵ مستند عکاسی
۱۰/۳۵ گفت‌وگوی تنهایی
۱۱/۱۰ همایش
۱۲/۱۵ اردی‌بهشت
این برنامه به مسائل و موضوعات مربوط به زنان و خانواده‌های ایرانی می‌پردازد. سعی شده در بخش‌های مختلف برنامه به تمام عرصه‌های اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و هنری، بهداشت، ورزش، تغذیه و فعالیت‌های مذهبی توجه شود.
۱۳/۳۰ ۳۶۰ درجه
۱۵/۰۵ چهار سوی علم (دوبله)
۱۶/۰۰ معرفت
۱۶/۴۵ پنگان
۱۷/۳۰ مستند داخلی عکاسی
۱۸/۰۰ اخبار علمی و فرهنگی
۱۸/۱۵ مستند خارجی درخواستی
۱۹/۰۵ آفتاب
این برنامه کاری از واحد تامین برنامه شبکه چهار سیما است که به موضوع فرهنگ و تمدن اسلامی ایرانی می‌پردازد. در این برنامه دکتر پورحسین، مجری ـ کارشناس برنامه با دکتر علی اکبر ولایتی به گفت‌وگو می‌نشینند.
۲۰/۰۰ اخبار
۲۰/۳۰ گفت‌وگوی تنهایی
۲۱ مستند گره عشق
۲۱/۱۵ سینما سینما (راننده)
۲۳/۰۰ اخبار انگلیسی
۲۳/۱۵ هزار و یک شب

شبکه تهران


سلام تهران

روابط عمومی: ۷۱ـ۲۲۱۳۹۰۷۰

۶/۴۵ سلام تهران
۹/۱۵ تن تن کارتون
۹/۵۰ کاوش
۱۰/۳۰ آشپزی به خانه برمی‌گردیم
۱۰/۱۰ تماشا ۵
۱۱/۱۵ تا نیایش
۱۳/۰۰ با من حرف بزن
۱۳/۴۰ رنگین کمان
این برنامه با حضور مجری‌های محبوب بچه‌ها نیما (محیار مجیب) و خاله نرگس (آزاده آل ایوب) و با حضور بچه‌ها اجرا می‌شود.
۱۵/۰۰ حوادث واقعی
۱۵/۳۰ کاوش
۱۶/۰۵ مستند ۵
۱۷/۲۵ به خانه برمی‌گردیم
۱۸/۳۰ اخبار تهران
۱۹/۰۰ مجموعه داستانی
۱۹/۵۵ تهران ۲۰
۲۰/۵۵ فیلم سینمایی تفنگدار
در اواخر سلطنت قاجار، مردم روستاها و شهرهای شمال و جنوب کشور زیر فشار قرار می‌گیرند تا آذوقه قوای بیگانه را تأمین کنند. در یکی از روستاهای شمالی یکی از اهالی به نام الهیار ایستادگی می‌کند و به وسیله قزاق‌ها دستگیر می‌شود. سید مراد که مردم به او تأسی می‌جویند، برای نجات الهیار می‌کوشد. الهیار کشته می‌شود. موعظه‌های سید مراد موجب می‌شود گروهی از روستاییان مخالفت خود را زیر نظر خلیل نامی علنی کنند. فرماندهان قزاق که شورش را زیر سر سید مراد می‌بینند دستور دستگیری او را می‌دهند.
۲۲/۳۵ محله ما
۲۳/۱۰ مجموعه داستانی دختران حوا
۲۴/۰۰ اخبار ایران و جهان

شبکه آموزش

گل آموز

روابط عمومی: ۲۲۰۱۰۰۹۱

۸/۱۵ جنگ صبحگاهی
۸/۳۰ صنعت، پیشه، زندگی
۹/۰۰ دکتر سلام
۹/۱۰ دوربین ۷
۹/۱۵ صبحی دیگر
۱۰/۵۵ مجموعه داستانی
روشن تر از خاموشی
۱۲/۲۵ مستند ۷ هیمالیا (تکرار)
۱۳/۲۵ دکتر سلام (زنده)
۱۴/۱۰ ای کیوسان
۱۴/۳۰ گل آموز (زنده)
۱۵/۳۰ آگهی
۱۵/۴۵ مشاور (زنده)
۱۶/۳۰ صنعت، پیشه، زندگی
۱۶/۴۵ فرصت برابر (زنده)
۱۷/۵۰ گل‌های برتر فوتبال
۱۸/۳۰ برخط (زنده)
۱۹/۲۰ باز باران (زنده)
۲۰/۰۰ مجموعه داستانی
روشنی تر از خاموشی
۲۰/۴۵ دوربین ۷
۲۱/۰۰ مستند ۶۰ جانور مرگبار
۲۱/۳۰ بازهم زندگی
۲۲/۰۰ ماجراهای آقای اقبال
۲۲/۳۰ شاخه طوبی
۲۳/۰۰ رادیو هفت

شبکه قرآن و معارف سیما

محفل

روابط عمومی: ۴ـ۲۲۰۳۴۰۴۳

۶/۰۰ ترتیل جزء (حسینیه فاطمیون)
۷/۰۰ صبح و امید
تربیت دختران از نگاه دینی و تطبیق با علم روان‌شناسی روز در مقاطع سنی مختلف موضوع اصلی این برنامه است. گردشگری دینی در استان‌های مختلف، حیاط خانه، اجرای عروسکی در مقطع سنی دبستان؛ هر روز با قرآن، تفسیر کوتاه، ایستگاه دین و اخلاق و طب سنتی از جمله بخش‌های دیگر این برنامه صبحگاهی است.
۹/۰۰ تلاوت
۱۰/۰۰ اخبار قرانی
۱۰/۱۵ صبح بخیر کوچولو
۱۰/۴۵ خانه محبت
۱۳/۰۰ از این آغاز
۱۴/۱۵ محفل
۱۵/۰۰ تفسیر قرآن کریم
سوره یونس
۱۶/۰۰ بیان جاودان
۱۸/۰۰ هدهد
۱۹/۰۰ مجموعه داستانی «ولایت عشق»
۲۰/۰۰ اسراء
۲۱/۱۵ شب آسمانی
۲۳/۱۵ تلاوت مجلسی
۱/۳۰ تلاوت
۴/۴۵ بر بال نیایش (زنده)

رادیو

بدانیم

روابط عمومی: ۲۲۱۶۷۷۸۰

۹/۰۰ رادیو تهران
خانه ما
۱۰/۵۵ شبکه ندای اسلام
دیالوگ
۱۱/۰۰ رادیو اقتصاد
تدبیر
۱۱/۱۵ شبکه صدای آشنا
گهر باران: کرامت و بزرگواری از دیدگاه دین
۱۲/۱۵ رادیو سلامت
مردم و سلامت
۱۲/۳۰ شبکه ایرانصدا
بدانیم: قوانین زنان بی‌سرپرست
۱۳/۰۰ رادیو فرهنگ
افق‌های تار
۱۵/۳۰ رادیو نمایش
صورتک
۱۵/۳۰ رادیو معارف
سیره سجادی: بررسی سیره اخلاقی، علمی، سیاسی، اجتماعی و معنوی امام سجاد(ع)
۱۷/۰۰ رادیو ورزش
یک مصاحبه، یک سرود: مصاحبه با اهالی جامعه ورزش با موضوعات مختلف
۱۹/۲۵ رادیو ایران
روشن ضمیران
۲۰/۰۵ رادیو قرآن
چشمه جاری
۲۱/۰۰ رادیو جوان
چهار چهار دو
۱۹/۱۵ رادیو البرز
تا اطلاع ثانوی
۲۲/۰۰ رادیو گفت‌وگو
صدای خاطره: گفت و گو با چهره‌های شاخص سیاسی، فرهنگی و اثرگذار انقلاب و مرور خاطرات و تجربیات آنها

جدول پخش فیلم های امروز شبکه نمایش

ردیف	عنوان فیلم	ساعت پخش
۱	راهی عاشق	۱۳
۲	بچه‌های کوه تاراک ٦	۱۵
۳	جوانی و بی قراری	۱۷
٤	معبد شائولین	۱۹
٥	شیر سنگی	۲۱
٦	منطقه ٥۱	۲۳